想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

素素宝宝头好壮壮
目 录
素食的利益
胎里素宝宝 从我身上您看到了什么
话说天生素食小孩
素素如意
胎里素小孩头好壮壮
吃素宝宝 头好壮壮
素食宝宝 健康聪明
家中的素食宝宝
超级健康素宝宝
全家跟着小娃儿吃素
菩萨示现 全素满愿
喝了白衣女一碗水
不忍众生苦
与素结缘好处多
素素三缺一
生养两个素宝宝没有给佛陀丢脸
健康素宝宝
天生不吃肉的女孩
天然素食与素宝宝
妈妈 不要杀鱼 鱼疼
胎里素宝宝明明的故事
素妈妈素宝宝见证 素食是明智的选择
【附 录】
蛋的迷失
小说及论书的文证
素食的利益
星云大师
各位读者，大家吉祥！

世界上素食的人口愈来愈多，素食者不一定基于宗教信仰，有的是为了环保，本着护生的精神，或是健康的理由，大家都倾向素食。

中国人是最喜爱素食的民族。《孟子》提倡“见其生，不忍见其死，闻其声，不忍食其肉，是以君子远庖厨也”，而佛教的慈悲主义，也孕育了中国人的文化内涵，所以有吃“三净肉”（不杀、不闻、不见）、“肉边菜”，以及吃“早斋”，或是初一、十五“持斋”的习惯。

素食的利益很多，略述如下：

一、素食改变体质，有益健康：素食者少有疑难杂症发生，尤其现在医学证明，素食者少罹癌症，因为素食者较少酸性体质，所以不但有益健康，而且比较能长养慈悲心。过去蒋介石的导师张静江先生，一直在国际间推行素食运动；被称为“近代天津最早的女教育家”吕碧城女士，还撰写“素食者是真理之光”一文，极力倡导素食的好处。

二、素食延缓老化，青春美丽：一般西方人士，以肉食居多，所以1到40岁左右，皮肤皱纹尽出。反观东方素食者，三餐主要以蔬菜、水果、植物油为主，较能延缓身体老化，保持青春活力。尤其宗教界人士，因为长年素食，很多人年登高寿，鹤发童颜，这种实例，所在多见。所以现在也有很多女性，为了常保青春美丽，因此欢喜素食。

三、素食精神饱满，耐力持久：素食有一个最大的利益，不容易为人知道，就是素食者精神饱满，耐力很强。例如动物中的鸽子，以黄豆、米谷为食，鸽子一个展翅，能飞行千里之远。牛马也是素食的动物，拉车载货，吃苦耐劳，其体力即使虎豹狮狼都不能及。

四、素食神清智明，脑力敏捷：素食者饮食清淡，有益于头脑清晰，神智清明，所以一些靠脑力工作的人，应该多多素食。素食可以增强精神力、智慧力，从羚羊、斑马这些素食动物的表现，就可以知道，素食者耳聪目明，素食的利益多不胜举。

五、素食清心寡欲，少忧少恼：佛教不是素食的宗教，佛教主张素食，是为长养仁者之心，本着“上天有好生之德”，所以提倡“戒杀”。再者，佛教修行者素食，是为了过简单生活，因为“清心寡欲”能减少烦恼，有益于心灵的升华，以及精神力的增加。我们看山居的老僧，能够健步如飞，不就是得益于素食的关系吗？

六、素食不滥杀生，增长慈悲：素食者最大的功德，就是不滥杀生。佛教倡导素食，旨在“不断大悲种”，所以要人不杀生而护生。现代的社会混乱，都是由于杀业太重，不但动物互相残杀，以杀来维持生命；就是人类也以杀为业，以杀为食。甚至杀生的手法之残忍，例如活鱼十吃、生吃猴脑，乃至吃蛇胆、熊掌、鱼翅、燕窝等，不一而足。所谓“欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声”，我们欲求世界止干戈，就先从人类长养慈悲心开始吧。

（摘录自二○○八?十二?十六《人间福报》）

胎里素宝宝龚明宇快两岁了（妈妈从11岁开始吃纯素）。比起同龄小孩身体各项指标都是最好的，每次参加体检都会引起别的妈妈问喂养经验。

我们说是纯素喂养，很多妈妈家长都觉得真是不可思议——别说外人，包括孩子的爷爷奶奶刚一开始也不相信给孩子吃纯素能够长大。

实践证明吃纯素的小孩不但够营养，长得壮，而且各项智商技能都比同龄小孩超常发挥。反应敏捷，特有灵气，讲道理。无论什么事情，只要讲明道理，就决不再哭闹纠缠。你一扫地他马上拿撮箕，爸爸一进门拖鞋就送到了。老奶奶一起身拐棍就递到手里，还叮嘱老奶奶“慢点慢点”。见了外人，特别是小动物都会很绅士地“嗨”打招呼。每次看到他可爱礼貌的稚气举动都会逗得大家捧腹开怀。

由于健康活泼好动，所以在宝宝身上就引起一系列的良性循环，长这么大几乎没得过什么病。每到吃饭时根本不用喂，自己抓住就吃，身体比起大他三个月的荤食小表哥还大好几圈。每当小哥哥吃饭叽歪哭闹时，他还哄小哥哥：你吃饭，你听话，要乖。

这下爷爷奶奶可服气了，说“从来没见过这么健壮懂事的孩子”，现在见人就主动给人宣传：俺是吃纯素的孩子！并坚决表态让孩子坚持吃素：“送托儿所上学如吃素不方便，咱们自己带便当！看来我们对素食不够营养的老观念要改了，以后也要跟宝宝吃素啦！”（无上菩提莲花）话说天生素食小孩二○一一年八月五日，因为有事情到贵州毕节，到了朋友鲁弘阿雾（西南民大沙玛拉毅教授的博士生）家玩，阿雾是很踏实勤奋的一个朋友。在他家交流讨论，居然有一个意外收获。

阿雾的儿子，今年10岁，是天生素食者，最喜欢吃土豆（马铃薯），从小不吃肉，吃了肉会自己吐出来。因为周围朋友的子女全都在吃肉，阿雾怕儿子没有营养，曾经打过儿子，逼着儿子吃肉，但儿子就是不吃，眼泪汪汪，就是吃不下，他就心软了，心想算了吧，管他的。

我听了以后很高兴，给他分享了素食的道理，任何一种人体需要的营养，植物性饮食里面都有，要怎么怎么吃，给他介绍营养学界的“爱因斯坦”——T?柯林?坎贝尔博士着的《中国健康调查报告》（回四川后给他寄了一本，他正在认真学习）、既是经济学家又是法学博士的素食英雄雅奈兹总统的《生命与意识的省思》等书籍和背景，给他讲我家的胎里素宝宝阿杰。

他恍然大悟，放心了，他才发现，他的儿子很少得病，而且相当聪明，身高体重均正常，而且准备花一年的时间把初中三年的课学完。阿雾最后说孩子只吃素了，但是在喝牛奶，我又介绍了牛奶对人体的伤害（《牛奶谎言与内幕》至此文写成之日，美国乳制品教育委员会执行主任罗伯特?科恩又写了一本书《牛奶：致命的毒药》），劝他最好给孩子喝植物性的奶，阿雾表示要去买个豆浆机，打豆奶给孩子喝。

我想起刚刚做完MV专辑的好友阿勒长青，他的小孩杨杰也是天生的素食者，如果饭桌上没有素食，他宁愿白开水泡饭吃，现在7岁，成绩也很好，很活泼。

还有我的小孩，胎里素宝宝阿杰，就更不用说了，因为我们夫妻都是素食者（纯素食者，不食蛋，牛奶，老婆十多年，我五年），儿子自然也吃素了，一两岁时主要靠母乳和有机厨房生产的植物奶，现在3岁多，吃饭了，植物奶吃得少了，喜欢吃炒土豆。精力超级旺盛，可以一直跳到晚上12点，除了午睡的时候，几乎没有休息的时候。我妈妈说，我带你们三个（我家是三个，我，弟弟，妹妹）都没有带一个阿杰累。很少生病，有时候东西吃得不干净，或者喝了牛奶，会拉肚子，有一次半夜3到4点拉完，兴奋了，一直玩到天亮，又睡。上个月去上了两周幼稚园，然后到泸沽湖小住，就没去上，幼稚园老师打电话来说，带了几年的班，从来没碰到过这么聪明的小孩，叫我们一定要在泸沽湖找到幼稚园，继续上课。

无独有偶，回四川的时候经过昆明，在昆明呆了一天，又碰到一个天生素食小孩——昆明素餐馆“素之缘”的老板陶绍春的儿子陶培荣。陶培荣还小的时候，他爸爸在一家寺庙里面做厨师，他怕小陶没有营养，给小陶熬骨头汤（在寺庙里），熬了三次，都未成功。最后一次，熬骨头汤的砂锅自己就裂成两半，骨头和汤洒漏出来，把火也弄灭了。从此以后，陶绍春再不敢给儿子弄骨头汤了，小陶一直吃素至今。

活生生的例子，说明了：人吃素一样可以生长得很好，在对饮食的选择上，人可以有更多的选择，而不光光是肉食。

（素彝）

素素如意

初识的朋友常常问我，是因为宗教信仰而吃素吗？你有发愿吗？事实上，我是被吓到才开始吃素的！

念护理学校时，需要到医学院上真人版的人体解剖。没想到第一次上课，就被吓得手脚发软。

虽然课本上已看过许多图片，但是，实体和想象之间，还是有很大差异。解剖台上，陈列的肝、心、肠、肺、肾等各种脏器，和猪肉摊上的几乎一模一样，尤其被剥开的皮肤，更和平常吃

的猪肉干没两样，只差福尔马林的味道而已。

受此震撼教育，我对荤食就不再感兴趣，加上日后在医院工作，时常面对许多“腥风血雨”的场面，更加深我对素食的坚持。

怀小儿子时，我更改吃全素，不再吃方便的肉边菜，所以小儿子是“胎里素”的孩子。

原本担心小儿子身体会比较差。没想到他很少生病，更不怕冷，冷气团来时，也只穿一件衣服。念幼稚园时，有次和同学起争执，儿子被同学大咬一口，隔两天，伤口有些化脓，可是伤口好的时候，却一点疤痕也没有。

还有一次，儿子额头撞了个鸡蛋大的包，可是隔天却一点肿胀淤青也不见。更特别的是，他是三个孩子中，皮肤最白的一个，夏天去玩水，从来不用担心白不回来，因为晒前、晒后根本没差。如今读小一的他，身高已经超过大他1岁的姐姐，还时常有人问他和大他2岁的哥哥“是不是双胞胎”。

有朋友担心，小孩吃素，上学后怎么办？还好啦，我们一直都蛮顺利的。选念幼稚园时，我告诉园长小孩吃素，她二话不说就答应了，还说她自己也吃素二十多年了；念小学时，学校也正好开始办素食营养午餐，提供学生选择，所以也不成问题。

平时家中三餐，我们尽量吃全麦面包、自制豆浆、糙米或十谷米。自己烘焙腰果、核桃、杏仁，或以葡萄干、蜜枣、杏桃干当零嘴，大人、小孩吃得健康又没负担。

时常有人觉得吃素很不方便，我总回答“吃身体需要的，不是嘴巴想要的”。一点点的不方便，就当成是对一切有情众生的怜悯吧！

（李蕙伶 二○○七?五?十七《人间福报》）

胎里素小孩头好壮壮

小弟与女友小任交往时，就常带到我家，承蒙我家素食小子（儿子）的说服功力，小任马上应允吃素。结婚时小任父母原是反对办素食婚宴，但仍旧屈服于小任的坚持，在北市一家颇负盛名的素食餐厅宴请亲友。亲家是第一次吃素，没想到那次素食宴，二老吃得津津有味，连连称赞符合养生原则。

小任怀孕时仍是吃素，胎里素的女儿一出生，头好壮壮，比同龄小孩更高，头型更是漂亮得没话说。由于小任还在上班，养育之责便落在老妈身上，从婴幼儿起，即亲自弄蔬果汁泥、蒸蛋、粥、五谷杂粮、五彩青蔬……下功夫调理全家人的身心元素。

目前外甥女满4岁了，到幼儿班上课，全班只有她茹素，看到炸鸡、肉燥、蚵仔面线、肉包子、汉堡、肉松，她动也不动，同班小朋友好奇问她：“为什么你不吃鱼跟肉肉，那个很香唉！”

外甥女反问他们：“那么多青菜、香菇、木耳、水果、面、豆干、豆腐、果汁、豆浆吃都吃不完，你们为什么要吃肉呢？”

这个小孩子伶牙俐齿。每回返台中外公、外婆家，一定要他们吃素，否则就喋喋不休；两三岁时即会背诵《心经》《普门品》偈语。目前中、台、英、客四种语言随时轮替讲，学乐器也是一点就通。

这么聪明的小孩，大家都归功于小任怀孕时诵念佛经的胎教，与胎里素的熏陶！

（普贤 二○○五?四?七《人间福报》）

吃素宝宝 头好壮壮

前几天家中的宝贝开始上幼稚园小班了，很多家长对于他竟像大班儿童般高壮赞叹不已，频频询问饮食秘方，才发现他是“吃菜的”素宝宝！其实这也该归功于内人坚持喂上一年母奶的辛劳，以及从小不让宝宝养成吃零食或糖果的好习惯。

由于“少子化”的结果，许多家长都想给小孩最好的成长条件，且深怕宝贝输在起跑点上，于是争相打听最知名或昂贵的婴儿奶粉，殊不知老天恩赐最佳的婴儿奶正是母奶。

所以六个月内的婴儿，在母乳充足的情况下都应该以母乳为主。若是母乳不足，国外的作法会建议喂食婴儿专用配方的豆奶。事实上，豆奶已有一百年的历史，且在美国占有五分之一的市场，美国小儿科医学会也证实豆奶中的大豆异黄酮并不会对生长、发育或内分泌方面有不良的影响，反而婴儿对大豆蛋白过敏的机率小于牛奶蛋白。

六个月到一岁大的素宝宝，副食品可从稀饭、米粉、麦粉、豆腐泥、豆泥、蔬菜泥及水果泥开始尝试。豆腐泥和豆泥可提供足量的钙质、蛋白质及微量元素；蔬菜泥（尤其深绿色蔬菜）可提供钙质及铁质；水果泥则可提供多种维他命及微量元素。

1至2岁的幼儿可开始尝试一般大人喝的豆奶，一些发酵过的豆类制品像味噌，以及酵母菌发酵的面包。2岁以上的幼儿饮食则可与一般大人相同。

父母其实不用担心宝贝的营养问题，美国小儿科医学会和美国营养学会已证实纯素饮食可促进婴儿正常生长。美国田纳西州针对404位四个月到十岁大素食孩童的研究，结果也发现这些婴幼儿及孩童，不论是身高或体重，相较于一般小孩一点都不逊色。

其他的研究也指出，全素幼儿在维他命D、铁、钙及蛋白质等营养素方面，和其他小孩比起来并无差别。反而完善的全素饮食，已经被证明对小孩日后的发展有良好的影响，包括降低缺血性心脏病、肥胖症和糖尿病的风险。实验也证实，素食会使动物更活泼、更爱运动。国际智商协会也发现，素食小孩的平均智商比一般小孩高五分。

其实，全素饮食的成功秘诀还在于食材的多样性，所以多让小朋友尝试各种食物，您会惊讶地发现，原来小朋友爱吃的蔬果，种类可以这么多，数量可以这么大。当每天看到宝贝准时排出金黄色成条的便便时，您就知道他吃的是对的食物。

其实，饮食是一种习惯，肉食绝非儿童的本能或天性。让小朋友从小养成健康的饮食习惯，才是父母所给最珍贵的礼物！

（摘录自博雅书屋出版《关键饮食》）

素食宝宝 健康聪明

现代的年轻人，都不愿多生孩子。我的儿子结婚后，也实行家庭计划，生了一女一男，女儿初中毕业时，儿子也小学毕业。在这期间，媳妇皈依了佛门，长年吃素，有一天她把突然发现怀孕的消息告诉我，我非常高兴地说：“好啊！这是佛菩萨恩赐给我们的宝贝，三个孩子并不算多，你就好好保重吧！”她虽然得到我的安慰，仍然担心自己是个高龄产妇。

到临产时，顺利平安地生了一个七斤二两的胖大银孙，哭声宏亮，非常可爱。我们全家高兴，没想到吃素怀孕的宝宝，竟这样健康。

之后在他成长期又特别聪明，或许是受胎教影响，从小就爱吃水果、青菜，每晚母子俩都到佛堂礼佛感恩，2岁时就会背《心经》。日常见到蚂蚁、蚊虫等，一定要赶跑，绝不残害生命，现在已经10岁了，又在资优班就读，我时刻都在感谢佛菩萨的赐予。

常听到媒体报导，有多少黑心商人卖病死猪肉、狂牛肉，又注射过多的抗生素、生长素等，我就决定远离荤腥，改为吃素。几年下来，反而多年的胃痛、胃涨的毛病，不药而愈了，长年的便秘也自然消失了，好轻松啊！

因此，有机会我就会劝劝朋友，不妨吃素看看，一定有意想不到的效果。

（孙美珍 二○○五?四?廿一《人间福报》）

家中的素食宝宝

我的一对儿女，小师兄现年8岁，小师姐4岁，均是天生的素食宝宝，成长过程中，不需烦恼他们不吃青菜、便秘、蛀牙等等的问题。

我家小师兄，六七个月开始吃副食品时，只要食物里有荤食，他就用手推开；等到会讲话时，只要装有荤食的碗移到他身边，他会说“很臭”不想吃。

小师兄5岁开始进道场练功，有次肠胃炎，他先不吃东西，因为肚子痛，我鼓励他练一分钟平甩，休息一小时后，再练五分钟，再休息再练，就这样从一分钟进到五分钟、十分钟一直到半小时，边练边休息边吐，八个小时他完全好了。

有了这次经验，他在学校里，只要班上的同学身体不舒服，他都会教同学平甩，有班级比赛，如拔河或接力赛，他都会带全班平甩，常有意想不到的好结果发生。

我家的小师姐，从小喝植物奶长大，一般的婴儿奶粉中有鱼油的成分，她一吃就拉肚子。成长过程中，只要食物中有沾到荤的，她吃了会有不同反应，例如吃薯条，炸油不够干净，一根吃完才刚要吃第二根，就先跑厕所了。

又如，1岁时别人让她吃了一口虾饼，想说入口即化，不会噎到，但不到五分钟的时间，她全身起红疹，像一只煮熟的虾子。有了这些经验，我知道他们都是素食者，不可吃荤食。

小师姐从小就很尊重生命，看见别人吃肉会说：“他们会很痛，很可怜！”看见爸爸吃鱼，她会说“鱼好可怜”，当爸爸把鱼皮挟离开鱼肉时，她甚至大声说“鱼很痛耶！”弄得我家唯一吃荤食的人，不敢在家吃肉。最近更厉害了，她叫爸爸不可以鼻子对着她，因为爸爸呼出来的气很臭。她跟爸爸的对话常让我觉得我家小师姐是来度自己家人的。（胡宁宽）超级健康素宝宝徐祯璠可说是一位幸福的孕妇。不但产检时血压、血红素、体重等一切正常，就连孕妇最常见的害喜、便秘、下半身浮肿等症状都远离她，“若不是挺个大肚子，有时真的忘了自己是个孕妇！”这句话不知羡煞多少怀孕的妈妈们。

大学毕业后，因为学佛她开始吃素，同时也想借素食调整原本“药罐子”般的体质。吃素之后，除了脾气沉稳许多以外，她也明显感到原本躁热的体质变得温和，身上不再有异味，连多年来恼人的频尿也不再困扰她。

向来不吃蛋，也很少吃乳制品的徐祯璠，在怀孕期间对牛奶仍敬谢不敏，身为36岁高龄产妇及素食孕妇，“吃素的营养够吗？改吃荤食吧！”身边的人往往比她还担心，频频给建议，但是她仍不为所动，没有刻意进补，只是维持平常的饮食习惯：选择天然且少油、清淡的食物，补充综合维他命及钙片，坚决不吃加工食品、罐头及罐装饮料，但是每餐少不了豆腐及豆制品。而没有吃零食习惯的她，每天一碗豆花算是怀孕时的特例了。

由于夫妻俩都在上班，家中不常开伙，怀孕时仍以外食为主，徐祯璠在挑选菜色时，会选择少油、没有太多调味料的食物，也会特别留意要“五颜六色”，让各色食材如白色（花椰菜、高丽菜）、黄色（南瓜）、红色（红萝卜）、黑色（木耳）、绿色蔬菜等，都出现在餐盘中，不但赏心悦目，也能均衡摄取营养。偶而自己烹调，她家里是找不到味精的，只以海盐调味，而不论出外或在家，少油、少盐、少糖是她一贯的原则。

坐月子期间，青木瓜炖花生或炖有机豆包的料理，帮助她分泌乳汁喂母乳，小宝宝出生时约三五○○公克，两个月后成长为7公斤的健康宝宝，连医生都不敢置信；相反的是，她的体重在产后稳定下降，完全不需刻意减肥，身材很快就恢复了产前的模样。原本反对她在怀孕及产后仍吃素的母亲，也惊讶地称赞她的气色真好。

看到徐祯璠的儿子，身长74.5公分、体重11公斤，比起同年龄的平均值（68.3公分，8.3公斤）高出许多，很多人都会吓一跳，“这孩子真的才六个月大吗？”她总是见怪不怪地点点头，并且不忘加上一句：“他可是打从娘胎就开始吃素的喔！”

（李玫君　徐祯璠）

全家跟着小娃儿吃素

儿子从小不喜腥肉味，全家跟着小娃儿吃起素来。幼稚园念不到几个月，就叫二位老师吃素；小学因迁居关系，念了三所，总共有三位老师被他晓以大义加上力劝不休，也同意素食主义了。

国中时期一些生物、健教、理化老师，劝儿子不要吃素，怕他营养不足，会导致学测成绩不好，叫他多吃鱼类，儿子竟然说多吃蓝莓、藻类即可；叫他多吃猪脚有胶质对身体裨益，他又说多吃木耳、山药、纳豆即可（因他认为都是粘粘的）。还常多买一两份素食早餐（素饭团、萝卜糕、素包子、三明治、素汉堡、素抓饼、面线、素饺）分送同学或老师。

上了高一，更会利用零用钱买素食厨艺手册赠予亲友、师长、同学。现在更积极的是跑超商买微波即可食用的素食料理，如有养生锅、素鱿鱼盖饭、素鳗鱼套餐、素粥、素三杯鸡饭、面……琳琅满目，只要师长同学生日或随兴来访，即当起素食阿舍。

儿子一有机会是不会轻易放弃请人吃素食的，他只怕别人不赏光，而且他一定是买特有品味的素食分享给愿意吃的人；也曾有人反应素食超难吃，儿子仍不灰心，再接再厉下，他每年的压岁钱、每个月的零用钱、他老妈的稿费、老爸的加班费、买茶基金，全被他年年月月请人吃素中，一点一滴全盘用罄。

我们二老常觉得他那么阔，活像咱们是富豪之家，每当我们有这种感叹时，儿子便说咱们吃素没有功德，只是断了恶缘；但请人吃素便有功德，让他们少跟众生结恶缘。

怪了！这招挺有用的，我们二老一听到“有功德”便满心喜悦地掏出笑容、掏出私房钱，让他去做素食的善财童子。

（丽丝 二○○五?三?廿四《人间福报》）

菩萨示现 全素满愿

媳妇三年前怀孕时，我期望她生个有佛缘的健康小孩，所以鼓励她念佛。

孙女从出生起就非常乖巧，但体质敏感。由于儿子和媳妇都在上班，而我和先生皆已退休，因此孙女出生后，就由我和先生照顾。在孙女七个月大可以食用副食品时，为了补充营养，我尝试让她吃鸡蛋、肉汤等荤食，可是自从她吃了荤食后，每到夜里便全身发痒无法入睡，而且经常发烧、感冒，好不容易好了，又开始发烧；而我自己平常是吃素，只有和家人聚会或外出时才吃肉边菜，但只要一沾荤腥，健康就出问题，这样的情况一直持续着。

这事一直困扰着我，深切期望孙女与我皆身安体健。大约在她1岁半的时候，有一天，我在家里的佛堂闭眼念佛时，心想：“我发愿吃全素好了。”这时忽见身着袈裟的地藏王菩萨示现在我的眼前，身相非常庄严，点头微笑示意，好像是在赞许我的发心。这时我又转念：“可是和家人出门时，吃素实在很不方便……”刚这样想时，眼前的地藏王菩萨随即摇头，然后就消失了。（注：家中佛堂供奉的是阿弥陀佛居中，两侧为观世音菩萨和地藏菩萨。）因为有这段菩萨示现的前后因缘，我即吃素至今，也不再以荤腥食品喂孙女。自那时起，孙女活泼健康，很少感冒生病，我亦身心渐得调顺，信心坚定，欢喜无量，感恩佛菩萨的启示与护念。谨如实记述如上。

南无阿弥陀佛

（净霞 二○○七?六?二）

喝了白衣女一碗水

祖母活到92高龄，晚年无灾无病，在睡梦中安详溘逝，往生时身体柔软、脸色红润，走得庄严

又尊严。我们虽然对祖母的遽然离世感到不舍，却又觉得她老人家用这样的方式，为她的一生作了最好的注解，这是我们的荣幸与骄傲，内心因而又感到十分的安慰。

祖母18岁时嫁给祖父，20出头时已是三个孩子的妈。莫名的原因使祖母生了一场病，家人束手无策，用尽了各种方法，似乎无法挽救祖母的病情。奄奄一息的祖母被抬到客厅的门板上，等着咽下最后一口气。

一天早上，祖母忽然悠悠转醒，病也奇迹似的慢慢好起来；只是痊愈后的祖母开始吃素了，不知为什么她从此就无法吃下任何荤食，只要沾上一点荤，就不由自主的大吐。吃素后的祖母身体不但健康起来，得空一定念珠不离手，持诵观世音菩萨圣号，后来祖母才跟家人透露：那一晚她在恍惚中做了一个梦，梦中见一个非常美丽的白衣女子，手里拿着一个瓶子，倒了一碗水给她喝，然后她就醒了。

祖母自此与观世音菩萨结下殊胜因缘，终生茹素的她，依着菩萨名号与坚定不移的信力，度过她人生的层层关卡，甚至晚年双眼全盲，她老人家也平静地接受事实，相信“菩萨一定有他的用意”，“看不见正好安心念佛”。70岁以后的二十年，祖母就在佛号声中度过她幽暗却又光明的岁月。

“我祖母眼睛看不见、她整天都在念佛、她吃素已经七十年了.....”从小，我们就爱跟朋友这样炫耀，祖母是我们最大的骄傲，“一辈子吃素念佛的祖母”也是小时最温暖，最珍贵的回忆。

（菽蓁 二○○五?二?廿三《人间福报》）

不忍众生苦

二十多年前，老大才2岁时，先生因听力渐弱，三叉神经麻疼，经医生诊断后，才知道长了脑瘤，接受开刀治疗，原以为一切顺利，没想到五年后又复发，医生判断原生脑瘤未取干净，经过五年长得更大了。眼看先生因脑瘤压迫三叉神经，痛到无法言语、吞食、刷牙，甚至夜不成眠，心中实在很无助。有人说再一次手术，将有生命危险，有人提供各种民间偏方，除了感谢，夫妻更是泪眼相对，惶恐不安。

想是佛菩萨悲悯我们彷徨无助的祈愿，在一次朝山礼佛师父慈悲的指点下，我开始虔诵《大悲咒》，每天祈求大悲水给先生喝。虽然先生难逃病劫，但是，从此发愿以慈悲心持素。

一开始，来自于长辈亲友的反对声浪排山倒海而来，都担心我心力交瘁的虚弱身体营养失调；为了不让家人起反感，只好先退一步，唯初一、十五茹素，静心等待善缘成熟。

一直到八年前的中元节，和邻居一起参加普度办桌，看到淌着血水的猪肉，及奄奄一息待宰的鱼，一股心酸忽涌上来，眼泪不觉直流，回到家中仍不停抽搐颤栗。这一幕令人挥之不去的场景，屡屡在午夜梦中出现而惊醒，因此，终于在先生的支持下，如愿以偿地吃素了。

前些年婆婆往生时，全家大小也持斋回向，先生历经三次的脑瘤手术，感念佛菩萨的护佑，身心平安吉祥，好些亲朋好友也渐渐了解茹素的悲愿与健康的概念。

（王凤贞 二○○五?五?二《人间福报》）

与素结缘好处多

素食让我的身心健康、体态维持良好，也让我能以最单纯的味蕾品尝食物的原味，更让我常常想起怀女儿宜儒的一段甜蜜待产时光。

我有三个时期吃素，一开始是在念大学时，南阳街有家新开的素食店总供应新鲜又免费的糙米饭，与好吃的各种素食餐点。糙米饭的嚼劲与甜美是我心中的第一美食，细细品尝，有不同层次的美味。

怀女儿宜儒时，不知怎么地也爱吃素食，除了嘉义圆环有家超美味的素食红烧面外，我因要上课，而且南部的幅员广大，采买不便，所以都直接至素食餐馆用餐，每次都觉得店里所播放的佛教音乐，令自己的身心及肚里的女儿情绪更平稳，所以素食一直是自己上课前后补充体力的最佳来源。

除了上素食餐馆，我也爱逛一家专卖素食材料的大卖场。怀孕期间，贪嘴的我，最佳零食就是各式各样的坚果，例如南瓜子、腰果、杏仁果等，既美味也让孩子长得好，因此宜儒不仅头脑壮壮，而且出生的身高与体重都是名列前茅喔!

目前禽流感及狂牛症等文明病的出现，确实是我开始素食的主因。素食不仅让我的情绪安定，还有另一个意外的好处就是——减重。我爱吃爱睡，又爱用食物来安抚日常挫折，加上有吃宵夜的习惯，身高虽高掩盖了稍过重的事实，立志减肥后参加卫生所的奖励活动，但一直找不到合适的方法减重。神奇的是，吃素后体重很稳定缓慢地降下来，小腹也不见了。素食的确有多种好处，又帮助了我们的体内及地球环保，期待您一起加入!

（曹淑芬

二○一二?五?三《人间福报》？“我行我素”）素素三缺一期盼已久的老二终于孕育了。因逢二哥往生，所以小宝贝在法音清流的梵呗声与妈妈诵读《地藏经》里成长，想不到这孩子的根性

比娘强多了，原本希望借由肉类的补充让胎儿有更足够的营养，但每次一碰到荤食，晚上全身就痒到无法入睡，百试不爽，最后只好乖乖地跟着宝贝茹素。

如此相安无事直到宝贝出生后，又恢复贪恋的荤食。后来到小女儿四个月大，忘了前车之鉴，买了含有吻仔鱼口味的麦片加在牛奶里面给她喝，这小女子竟然没忘记还在娘胎的记忆，身上开始过敏、整晚哭闹，不相信怎会有这么奇怪的事，所以每隔一个礼拜就试验一次，结果还是一样，当妈妈的我宣告败北，决定让小女儿当个素宝宝。

由于婆婆癌细胞作怪，老人家常痛苦呻吟，看婆婆那么痛苦就建议她：“妈妈！您要祈求佛菩萨保佑减轻病痛，并发愿如果病好起来，初一、十五持斋。”

当时身为人媳，知道老人家时日不多，心中也跟着发愿：“佛菩萨！我愿意终生茹素。让婆婆病痛减轻，随顺因缘早日解脱。”没想到愿力如此之大，在婆婆往生之际给了我世界上最美的礼物——让我体验到愿力的不可思议，也因此展开了素食生涯，和小女儿站在同一阵线。

经过一段时间之后，老大提出了疑问：“妈妈！妹妹为什么吃素呢？”“她是胎里素。”

“为什么会胎里素呢？”“师父说那是妹妹的愿力。”

“妈妈！我可以吃素吗？”“当然可以呀！”

“可是万一想吃炸鸡还能吃吗？”“当然可以！”

从母女对话之后，老大开始加入素食阵线，但是学校老师不希望孩子太早吃素，老大只好吃肉边菜，常常看她把鸡腿、肉类偷偷带回家，深怕被老师骂，经过两年的煎熬，五年级级任老师圆满了她的愿望。

至于老公，与其约法三章，在家和我们一起吃素，在外面则随其所好；几年来一家人相安无事，有一天，小女儿告诉我：“妈妈！我想带爸爸去受菩萨戒，那么他就会吃素了，就不会吃肉肉，那些动物很可怜哪！”小女儿如此的善良，希望在佛菩萨的加持之下，已是半素食的老公也能加入阵线，成为真正的素素家庭。

（美玉 二○○五?五?四《人间福报》）

生养两个素宝宝 没有给佛陀丢脸

我因为信仰佛教，依照佛陀的慈悲，自皈依以来，几乎算是吃全素的，鸡蛋肯定是不吃的，牛奶几乎也不喝。这次怀孕之后，特别是发现是双胞胎之后，包括领导、同事、朋友、医生和家人多少人劝我吃荤，我都依然遵守佛陀的教导，没有动摇过。

特别是到了怀孕中期，由于检查结果有贫血，医生叫我一定要吃猪肝，我说我是吃素的，不吃猪肝的，医生听后很生气，不停地责怪我，小护士的眼睛瞪得那么大，一同数落我是如何不负责任，根据她们的经验，吃菜生的孩子又瘦又小的，何况我怀两个，更应该加强营养，所以为了孩子吃不下也得强忍着吃，说我也太不负责任了！我被她们教育得不敢还嘴，只得自认倒霉，从此以后再也不敢挂那个专家号了，就挂普通高危门诊，在医生面前也再不说我是吃素的了。

每天吃素再加上孕妇奶粉，就这样坚持着吃素，直到最后生产也没吃一口肉。当临产时是早产三周，两个女儿出生时一个4斤3两，一个4斤7两，都是正常范围。我堂姐来看我的时候说：“你吃素生得孩子也不小呀，两个加起来也9斤呢，你不吃肉孩子是怎么长肉的？”嘿嘿，堂姐一家是反对佛教的，这次也让她们没话说了。

话说孩子猛长三个月，一天长1两，两个就是2两。两个小家伙出生后一直吃母乳，大概到了20多天的时候，我着凉发高烧，吃不下东西，奶水不够了，开始给孩子加奶粉，每天就加一两次，多了她们不吃，特别是到了晚上怎么也喂不下奶粉。就这样慢慢加量，每天也最多喝两次，每次不超过90毫升，多了不肯吃，大概到了两个多月的时候，突然两个孩子先后都不吃奶粉了。也咨询专家，专家说混合喂养的宝宝就会出现这样选择的情况，有的选择母乳，有的选择奶粉。不幸的是两个孩子都选择了母乳，急也没有办法，她们就是死活不吃奶粉，就这样靠我的母乳维持着大概过了三个星期。孩子到三个月了，本来应该四个月添加辅食的，我说试试用汤勺喂点米粉糊糊吧，一试还真不错，她们还吃，这下可好了，每天喂一两次米粉，后来在米粉里面掺和点奶粉，她们也接受了。

现在孩子也健康活泼，去儿童保健体检，两个孩子发育都健康正常，体重身高都在正常范围，中等水准（其实如果按早产儿算，发育是比较好的了）。

当看两个孩子灿烂的笑脸，我就傻傻地想：这次做个素妈妈，生养两个素宝宝没有给佛陀丢脸。（兰心慧质）健康素宝宝谁说茹素小孩营养不足？姐姐千千及妹妹姿千是名副其实的“胎里素宝宝”，却长得肥肥胖胖，非常健康，打破大家对孩子茹素营养不足的刻板印象。

茹素长达二十年，诞下两位胎里素宝宝的张秀华，是吉隆坡坤成中学训导处主任，也是慈济志工。

很多人以为素宝宝一定瘦瘦弱弱，担心小朋友吃素营养不良、影响智力发展。

姐姐黄千千和妹妹姿千是天生的胎里素宝宝，姐妹两人的健康成长，证明了一切，同时打破大家对孩子茹素营养不足的刻板印象。

张秀华及黄种辉长期茹素，两位女儿出生之后，也顺势成为素食宝宝。

小孩吃素，对许多人而言，仍旧不太能接受，尤其是上一代的长辈，担心孩子只吃菜没营养、不吃肉长不大，种种顾虑，挥之不去。

虽然两位女儿从小就吃素，但在其成长过程中，不仅较少生病，也不需烦恼他们不吃青菜、便秘、蛀牙等等的问题。

老大千千双颊饱满白白胖胖，老二姿千虽没姐姐那么浑圆，可是跟姐姐一样活泼精灵。

谈到素宝宝的健康和智商问题，秀华欢喜地表示：“两位女儿在成长的过程中，可说是极少生病的。看医生的次数屈指可数，都是一些生理上的小毛病。”张秀华欣慰地说，孩子持素的效果是有目共睹的。

“小朋友上幼稚园，因为同学感冒传染是难免的事，不过千千和姿千每次感冒只要喝多点水、多一些休息，很快就会痊愈。”很多宝宝在长牙齿的过程中，很容易发烧不舒服，千千和姿千在这个过程也很顺利，并没有特别闹。

“千千在3岁就开始背诵《老子》《孟子》《论语》和《弟子规》。成绩和学习能力一点也不比一般的宝宝差，甚至有超越迹象。最近，她更在一项台湾海外华侨华语鉴定考试中，考获了满分。”拿着大女儿千千的奖状，秀华又再次印证了素食对孩子的智商、品德和健康上，是丝毫无影响的。

夫妻俩笑称，持素食的理由太多了。当然，事实胜于雄辩，两位女儿的健康成长证明了一切，因此，张秀华不仅一次很自豪地说：“我女儿吃素很健康，对动物很有爱心，环保意识也很强，性情较温顺。”

还没出世就开始跟随爸爸妈妈茹素的千千及姿千，从小就特别有慈悲心。两位女儿的愿力都很强，最让她及丈夫觉得惊叹的是，小小的人儿，可以彻底地坚持，并一步一步地带动身边的亲人。

在婆婆家吃饭，千千与姿千就会在婆婆的旁边念叨：“婆婆，多吃菜喔！”虽然婆婆还没办法吃全素，不过现在已经可以配合家人，愿意多吃素了。

“家婆也慢慢地发现，持素不但对健康好，对环境也很好，加上不忍心让小孙女失望，就真的下定决心持素。哈！”

（摘录《东方日报》?生活资讯 二○一二年十一月十三日
黄美慧报导）天生不吃肉的女孩本人的孩子是天生不吃肉的，而她却是绝对健康和聪明的榜样。

今年女儿已经18岁了，除了外伤没得过任何大病，也很少感冒，即使大的流感在校园发生，她也从不受其影响。她从小就很有爱心，从不伤害任何小动物，有着悲天悯人的慈心。她性格外向，乐观豁达，有着独特见解和深邃思想，在学习上也是自主型的，我一直为拥有这样的女儿而骄傲！

她在妈妈肚子里就开始了全方位的胎教，孩子刚出生时叫的声音很响亮也特别，然后就甜甜地睡着，当我看到她时，小嘴红嘟嘟像化了妆似的，眼睛、眼眉、鼻子棱角分明，头发乌黑到耳朵下面，两只耳朵的上部都是叠着的，十分对称。在睡了3个小时后，醒了第一声音是喊着妈的，没有错，是喊了三声“妈、妈、妈”，十分清晰，同室的人都很惊诧，后来在家里四个月时，我也听到过这种喊声。

我几乎没有洗尿布和屎布的历史。因为她吃饱就睡，睡的很深很实很甜，睡醒就尿就玩就笑。邻居还开玩笑说：“怎么从没听过你家孩子哭啊？人家小孩子总有哭闹的声音，你家孩子不会哭啊？”呵呵，是啊，她真的不哭哦！她经常笑并和你交流，那模样太可爱了，我记忆犹新啊！她在七八个月出牙，到十一个月时就能走几步了，还能简单地称呼爸爸等多种声音。满生日时牵着走了有两百多米，这时的娃更是可爱。

我一直采用西方式的发展能力、自主开发内在潜能的教育。每一阶段的培育都以德为本，自由发展，自然成才。但素食却是女儿天然的本性使然，并逐渐让我发现了，这古人早就言之凿凿的新大陆，使我猛醒而顿悟。

我是一个好研究的人，翻阅资料研究各种肉都补什么，可这些在我女儿那儿都搁浅了，受阻了，应该说是碰壁了，因为如果往她碗里放一点肉，她马上把筷子扔了大哭不止，这顿饭就彻底不吃了，怎么哄都不行，我曾试着把烧好的鱼肉摘净刺，剁碎包饺子，把羊肉穿丸子等，变着法想让她吃都不行。她那坚决的态度让我一筹莫展，最后只得向她投降而给她吃素的食物了。

我于是研究素食，给她补果仁和水果，以及各种新鲜蔬菜，后来我也选择了这种饮食方案，深深地体会了这种吃法的好处，并把自己多年的便秘吃好了。记得我肛肠科的同学说我早晚得做痔疮手术，当时是内痔、外痔、综合痔都有，而素食后这些再也没犯过。另外身体轻松少得病，特别是变得年轻了，带孩子出门，人们都不相信是我的孩子，如今40多岁的人，却有人猜我

20多岁，而猜30多的就大有人在了，我自己知道这一切都是素食的利益。

我女儿的素食是相当的严谨，从不吃任何肉。她天生具备一些好的习惯，节约粮食，从不浪费。记得她刚刚会吃饭时，掉到炕上的一粒米她也要找到吃了，她吃过的碗像猫舔的一样干净。而学习一直是轻松名列前茅。所以我在这里用事实给各位证明，孩子全面素食，彻底断肉食绝对不会营养不良，因为人体是一套完备的高级系统，具有自动摄取各种营养的机能。而肉里有许多有害的东西，对肝肾和心脏都有相当的危害，特别是它长时间滞留在肠道会产生许多毒素。

美国科学家曾做过这样的实验，把肉类食物弄到纳米级，放到人体内用仪器观察，结果发现“人体细胞排斥”。这说明人体细胞不接受这类东西，也就是人不适宜肉食。而用素食做同样的实验却发现“人体细胞很快与之融合”。说明人体对素食接受，是欢迎的态度。

不论是科学家的试验，还是我们自己亲身的实践，都证明了素食是新时代人类的最佳食物，在这里我也呼吁和劝告大家：“不要为素食担心营养！实践已经证明了，孩子素食是绝对营养和健康的，而且会更加懂事和更加聪明。”

（中国素食文化传播网 明乐）

天然素食与素宝宝

28岁的廖静星怀孕了，在她偶然一次摸肚子的时候发现肚子上有个包块，有大拇指那般大，开始还不怎么明显，肚子越大越明显。她以为是小孩的手，就没有太上心，直到宝宝五个多月的时候，做定期检查胎儿时才发现，那是一个子宫瘤，是不是恶性瘤，需要密切观察，但怀孕期间还不能手术。

这简直是晴天霹雳，因为她发现这个瘤子在不断地长大，有可能是恶性的，而怀了孩子又不能开刀，怎么办？如何能找到一个不让肿瘤继续长大，又能让孩子也安全的方法？我告诉她可以尝试吃素食，不吃肉肿瘤包块就不会长太快，不过她担心吃素食会影响胎儿发育，我告诉她我亲身试验过，吃素食胎儿不会缺营养，还会更聪明。

我把我的儿子明明带去给她看，他就是胎里素宝宝，怀他的时候就在吃素了，直到现在他还在吃素。那时他已经5岁了，钢琴弹得非常好，钢琴老师说他是个音乐天才。静星一见我儿子就非常喜欢，两个人一问一答，一会就成了朋友。

静星问：“你吃过肉肉吗？肉肉很香呢！”

明明回答说：“吃了猪肉会变猪头。”我们哈哈大笑。

她又问：“你吃鸡肉吗？你吃小白兔肉吗？”

明明答：“小鸡和小白兔是我的朋友，我不吃朋友。”

对于明明如此可爱的回答，静星感到震惊，我也觉得惊讶，都不知道是谁教他这么说的。

她又问：“那你吃牛肉吗？”

明明说：“我喝牛奶，牛是我的奶妈，我怎么能够吃奶妈的肉呢？”

我们都瞪大眼睛无话可说了，她与我儿子天真地问答，让她做了一个重大的决定：吃素食。已经有榜样了怕什么呢？为了防止宝宝缺乏营养，静星请了假专心去研究素食中的高蛋白、补铁补钙的食物，我也不时地为她提供抗癌食疗咨询，并建议她停止喝牛奶。因为根据瑞典的一项研究表明，大量饮用牛奶会增加妇女卵巢癌的发病率。这是科学家对六万多名每天饮用两杯以上牛奶的妇女调查后得出的结论。他们对六万一千八十四名年龄在38岁至76岁的妇女跟踪了十三年之久，在这段时间，每天饮用四次以上奶制品的妇女，卵巢癌的发病率比每天喝两杯牛奶的妇女高出一倍。哈佛大学医学院、牛津大学和台湾医科大学的科学家也研究发现，大量饮用牛奶会增加人体中类胰岛素一号增长因子（IGF-I）的水平，（IGF-I）加速和加强了氯化钾离子在细胞壁之间的交换，导致卵巢癌细胞的繁殖和子宫颈癌细胞的加速生长。

其实，牛奶是可以用人工奶代替的，什么是人工奶？黄豆、花生、核桃浸泡后打成浆，又香又浓又白，比牛奶要营养许多倍。还有两个民间方，用黑木耳加水煎服，经常服用，可以治疗妇女子宫癌和阴道癌。另外一个民间方，红花6克、黑豆30克，水煎服，去红花食黑豆与汤，每日两次。治疗子宫、卵巢肿瘤。此外，她还天天吃枸杞子。枸杞子能够有效抑制癌细胞的生成，有抗肿瘤作用，还有免疫调节作用。既能补血，又增强孕妇免疫力，还可增强生殖系统功能，加强子宫的张力及强度。

还有苹果，日本科学家发现，苹果中的多酚有抑制癌细胞的功效，苹果中还含有大量的抗氧化物，能够防止自由基对细胞的伤害与胆固醇的氧化，是抗癌防衰老的佳品。除此之外，还有其他一些常见抗癌食物，如花菜、白菜、洋葱、番茄、四季豆、紫菜、圆蘑菇、黄豆、核桃、芝麻、花生、红枣、桂圆等，各种水果。

她在这样吃素的同时，常常去摸那个小瘤子，看看它在长大没有，让她欣慰的是，瘤子没有长大，她悬着的一颗心放下了。两个月以后，静星轻松产下一个6斤2两的儿子，非常健康。我们称他为抗癌素宝宝。

目前，长期吃素的宝宝刘晓已经上幼儿园大班，他从生下来到现在一直吃素，从未尝过鸡蛋、乳酪、鸡、鱼、肉等，也几乎没有吃过薯片之类的零食。他跟妈妈一样，吃得非常天然。正因为如此，他从小到现在没有生过病，还很聪明，智力相当于小学二年级，智商145，是个数学

小博士，还上过电视呢！

她的子宫瘤呢？在吃素以后就变小了，所以就没打算去开刀了，她也决定继续用素食疗法治愈，几年之后她的子宫瘤已经完全消失了。

（摘录自《低碳素食生活》）

妈妈 不要杀鱼 鱼疼

我特别喜欢孩子，所以妞妞的出生带给了我莫大的幸福，生活也因她而多了很多色彩。记得妞妞刚刚生下来的时候，躺在我旁边，两个眼睛睁得大大的，很努力的在看，尽管她还什么都看不到！但她也许能感觉到。那双黑溜溜的大眼睛，闪耀着孩子特有的灵性。似乎从出生的那刻起，她就已经懂得很多的真谛。

妞妞很小的时候，我就经常带她到各种各样的环境去，让她去探知去认识这个世界，我常常跟她说各种各样的话题，虽然她还不会表达，但我觉得她能听懂，我想也一定是这样的。她说话比别的孩子都早，1岁多的时候就会说完整的句子，词汇量丰富并会准确运用，当然也免不了让人好笑的运用。她的内心世界比同龄的孩子要丰富得多，她的情感，她的善良，常常让我们深深感动！

记得在她十六个月的时候，有一次我带她去菜场买菜，经过鱼摊旁，正好看见卖鱼的老板在杀鱼，我清楚记得她当时的神情，眼眶一下子红红的，眼泪夺眶而出并不断地流，她用她那稚嫩的声音对我说：“妈妈，不要杀鱼，鱼疼！”“妈妈，妞妞伤心！”我惊讶这是一个1岁多孩子所说的话！或许，在她的潜意识里，每一种生物都有着它的生命，她能感受到鱼的挣扎和痛苦！她为此哭了很久！接下来的日子，只要带她去菜场，不管看不看到鱼，她都会说“妈妈，不要杀鱼，鱼疼呢！”再接下来，每当我单独出去买菜的时候，她都会很认真地叮嘱我：“妈妈，我们今天不要买鱼！”再带她到菜场的时候，经过鱼摊旁她都会皱着眉头把头扭向一边，她不愿意去看那个令她伤心的场景。我们真的不能不为之感动，因为她，我们不忍心再把鱼端上我们的饭桌。我庆幸菜场上卖肉的没有当场杀动物取肉，否则，妞妞不知要心痛到什么程度呢！

一直都很羡慕人家能吃的宝宝，妞妞从小就对吃没有太大的兴趣，为此我见了无数次育儿专家。在她四个月的时候，按照育儿专家的指导，我开始给她添加辅食，蛋黄是必不可少的。可是，无论我用什么方法，放在配方奶里面，或者和米粉调在一起，无论我试多少次，她都不肯吃。再大一点的时候，我给她吃煮鸡蛋，因为专家说鸡蛋煮着吃最有营养，可是，她从来只把它当玩具，滚着玩，剥壳，要她吃一口是不可能的！我又尝试给她吃肉松，可是我刚喂到她嘴里，她就吐出来，我以为她不喜欢这个口味，又换了其他各种各样的口味，她仍然不肯吃。我很担心她营养不够，问别的妈妈她们的孩子都吃些什么，向她们讨教经验。

有位妈妈告诉我，她家宝宝特别爱吃牛肉丸子，把牛肉炖得烂烂的，切碎做成一个个小丸子，煮熟了让宝宝自己抓着吃，既有营养，孩子又觉得玩“球”有乐趣。我很兴奋地回来尝试，可是，没有等到我煮熟，她闻到锅里的牛肉味就开始恶心，我知道，想让她吃是不可能的了。渐渐地我发现，只要是肉类，她都排斥。她喜欢喝汤，各种各样的汤，因此我就炖骨头汤给她喝，妞妞会吐出汤里面最细小的肉末，并皱着眉头问我：“妈妈给我吃什么呀？”我故意说：“是小豆腐呀！”她就捂着嘴开心地笑说：“妈妈大笨蛋，妈妈说错了，不是豆腐，是肉肉呀！妞妞不吃肉肉。”带她去爷爷奶奶家，奶奶特意给她做了鸡丁，白白的一小块一小块的，好不容易哄她张了嘴，可是没等奶奶勺子收回来，她就已经吐出来了，真的是很无奈。做饭时，她还忘不了常提醒我们“妞妞要吃豆腐，有豆腐了吗？”每次家里做了有肉的菜，她都要一遍又一遍地强调“妞妞不吃肉肉”。甚至有时候，看到桌上烹饪好的肉都会恶心，连前面吃的饭菜都吐出来。真的不忍心看到她这样，大概在她的认知中人类就不该吃肉吧！所以我不再尝试给她吃肉，尽量给她搭配各种各样的豆制品和蔬菜，每天喂她吃饭都变得很容易，也再不会因为她不肯吃肉而烦恼。我们也为了妞妞，吃肉越来越少，饭桌上的菜都是以素食为主，绿色蔬菜，豆制品是每天必吃的菜了。

妞妞常被带到亲戚好友家玩，每到一处，活泼可爱的妞妞总被人抢着抱。妞妞坚持不吃肉的故事也被传扬着。很多大人都担心妞妞营养不良，好心的姑姑婶婶都来给些吃素不够营养的忠告。可当她们看到这么聪明、机灵、健康的妞妞，话到嘴边都咽下去了，她们也许在想：“吃素可能是好的，看妞妞这么健康，超常的聪明……”。

现在妞妞已经二十八个月了，她的身体一直都很好。尽管常外出接触病菌，但她连感冒都很少有，身高体重也都不比同龄的孩子差，而且，很聪明很机灵，有超常的记忆力和语言能力，简直就是人见人爱！最关键的一点，我发现她的内心世界比同龄的孩子和大人丰富得多。她能感受到鱼的痛苦，而我们大人毫无感觉地吃动物。她的言行，她的举止无时无刻不在感染着我们。或许，她是对的，素食才是我们最正确的选择！妞妞用她最无声的行动，告诉了我们最简单的真理。妞妞也以她最弱小和无助的哭声，告诉我们：不要杀生。

（转载自中华素食网）

胎里素宝宝明明的故事

这是一个真实的故事：明明是我见到过的最可爱、最不可思议的小孩！

八年前我在沿海某城一外资公司工作，这个公司很奇特：老板与几个上司全是吃纯素的！我的主管上司是国内某外贸专业毕业的大学生，他是属于那种从某个很偏僻、很穷的山沟沟里飞出

来的“金凤凰”，他也是吃素的，才27岁，竟然就有一个4岁多的儿子！更让我跌破眼镜的是：这个儿子还是个“胎里素”宝宝！

上司老家亲戚把他的儿子“明明”从乡下老家带到公司来时，公司正赶做一批出口货，我的上司忙得没空管孩子，就把明明丢给了公司里面年纪最大、最有带孩子经验的我。

明明怯生生地咬着脏兮兮的手指头，瞪着两只大眼睛看着我，我也好奇地看着他，我上下打量着他那特别宽阔突出的额头与两只滴溜溜转着的又黑又大的眼睛，总觉得似曾相识，一定在哪里见过……啊！想起来了，他长得与“烈火中永生”电影里面的“小萝卜头”太相像了！我一下子喜欢上了这个小男孩。

一番“清洁卫生大扫除”后，我给明明准备了公司头头们也不经常吃的日本素哈姆（素火腿）与许多仿荤素食，美滋滋地以为可以让他大开眼界、大享口福！想不到的是明明把饭碗端在手里后，一口也不吃，只是一个劲的把我精心为他准备的美味佳肴不停地用筷子夹了往地上扔，我顿脚都来不及阻止他——可惜了我的那些哈姆呀！

情急之下我不禁大叫起来：谁教你的？把菜往地下扔？浪费不浪费？可惜不可惜？

本来就怯生的小孩哪里禁得起我这大嗓门？哇的一声就哭了起来，边哭边辩解：“碗里的是肉，我不要吃肉的。”

“啊呀？那不是肉，我知道你爸妈都是吃素的，特别给你准备的素食呀，那是素的，真的不是肉。”

“不，就是肉，我看那就是肉。”

小倔萝卜头边哭边辩解，还在不停的把“肉”用筷子从碗里朝地上拨拉。

我真拿他没辙了，只好赶快叫人给他做了一碗油煎豆腐来。

在往后的日子里，任我如何的解释，连骗带哄地哄明明吃些仿荤素食，他都坚持不肯吃！往日赞叹台湾、日本能制造出这么美味的仿荤素食来的我，经明明这么一折腾，竟然也疑神疑鬼地觉得那好像真的是“荤腥”，突然之间味蕾对那些很像肉的哈姆感觉迟钝起来。

明明最喜欢吃的是“酱油炒饭”。乡下来的亲戚告诉我：明明的父亲是他爷爷奶奶最小的一个儿子，爷爷奶奶年岁大了，种不了多少菜地，也没力气经常跑到乡里去买豆腐，基本从年头到年尾大多数是吃干腌菜与干豆角，年年节节身边的子女割点肉来孝敬两老时，明明又不沾荤，没有菜的时候，就用酱油炒饭给明明吃。

明明6岁就开始读书了。奇怪的是，打他会认字看书开始，他就能看懂从台湾带来的繁体字的书，我瞧他那看繁体书时一副煞有介事的样子，就问他：你真的能看懂吗？他点头说：“嗯，看得懂。”接着就把书里面的故事内容讲给我听。

明明读书的聪明当然也是别的孩子不可比的了——他小学五年级时就拿到了奥林匹克数学竞赛三等奖，今年要读初三了，英语数学成绩一直是名列前茅，只有写文章得不到第一名，我问他为什么语文不行时，他回答：写作文最难了，我没有做过的事情怎么编得成故事呀？那不是要说谎话吗？

好一个纯真的孩子，好一颗纯正的心！

明明9岁时就会熟练地使用电脑上网、会用QQ与几年前移居国外的大伯交流通话，有一次，他的大伯因为不知道如何修改一个QQ设置请他帮忙，明明一本正经地对他大伯说：“不会就要学哦，世上无难事，只怕有心人。”把在大洋彼岸的他大伯逗得开心地笑个不停！

笔者曾看到过一篇文章，叫做《素食可大大提高智慧》。里面引用了《大戴礼记》我国最早之古代典籍，有“食肉勇敢而悍，食谷智慧而巧”之句。

近代，日本国立公众卫生院平山雄博士研究发现：“素食者嗜欲淡，肉食者嗜欲浓；素食者神智清，肉食者神智浊；素食者脑力敏捷，肉食者神经迟钝……”他的这种发现，与我国古代“素食多智”之说，不谋而合。

根据人体生理机能证明，大脑的活动力，来自脑细胞内具有的正反两种力量交互作用，它们在人的大脑中不断冲击，就形成了所谓的“思考”；冲击到最后，总有一方面的作用获得胜利，这就是我们通常说的“决定”。

但是要使大脑细胞能够充分发挥其正反两种作用，就必须充分供给大脑细胞所必需的养分。这种养分，主要为麦酸、维生素B和氧等，而食物中则以完整谷类及豆类，含麦酸和各种维生素B最为丰富；肉类则次之而且量微，所以唯有实行素食的人，才能获得更为健全的脑力，也才能使智慧与判断力提高。

以我对素食宝宝明明的了解，我很赞同“素食可以提高智慧”一说。常常听见社会上有一些勉励清寒子弟的谚语，如“将相本无种，男儿当自强”；或是“咬得菜根香，方是奇男子”；甚至有“几多白屋出公卿”之叹！

出自穷乡僻壤从小咬菜根长大的明明与他的父母亲、大伯二伯们，就是我看到众多的：“咬得菜根香，方是奇男子”中的几位。

（转载自中华素食网）

素妈妈素宝宝见证 素食是明智的选择

我是素宝宝

大家好！我叫楼泰予风，已经快两个月啦，我是一个素宝宝，有幸和大家在这里见面。虽然我还是个小不点，可我已经外出过很多次了，但凡大人们赞扬我后听说我是素宝宝时，总是瞪大了眼睛露出惊讶的表情，甚至怀疑我的营养会不够，经过妈妈和阿姨的解释，大人们有的会饶有兴趣，有的则将信将疑，也有的虽然在我身上找不出什么问题，仍然会固执地说“荤的还是要吃一点的”。所以我想我应该来自我介绍一下，让大家对我有个全面的了解。

我是妈妈的女儿

因为我的妈妈是个素食者，我才有机会成了素宝宝。我的妈妈是律师，据说还小有名气。她在十多年前就读完了硕士课程，所以妈妈是一位相信科学的人，但不迷信科学——因为大部分书上说动物蛋白很重要。妈妈出生时是早产儿，只有二千一百克（哈哈，比我差远了），所以体质虚弱，有脑神经、心脏、肾等很多慢性病，加上工作繁忙，所以是有名的药罐子。四年多前，她在一位营养师的鼓励下开始了素食生涯，这位营养师告诉她：“你只要每天吃三种以上，蔬菜保证矿物质、豆制品保证蛋白质、水果保证维生素，我就保证你的身体会好！”妈妈相信这位身为母亲的营养师不仅有理论还有很好的实践经验，因为150公分高的她和不到170公分高的丈夫却拥有一个身高172公分的儿子，并且当时她儿子刚读初一。

素食果然给妈妈带来意想不到的利益，原来靠药瓶和补品过日子的妈妈变得不需要上医院、也不吃补品了。据说在我没有去的老房子，还有妈妈吃剩的半罐蛋白粉；一年半载没见过妈妈的朋友都惊讶于妈妈那憔悴黄黑的脸色变得红润白晰了；最神奇的是一向缺钙的妈妈在素食半年后的一次下山途中被绊，重重摔了两跤，第二次摔下后眼前一片漆黑，脚踝肿得比馒头还大，但检查竟没有骨折，连医生都不敢相信，说：“如果两周后还不退肿的话一定有骨裂，你再来检查。”可到时去查还是什么都没有。当时妈妈也认为吃素虽然对体质有益，但不一定对骨质有利。于是相信科学的妈妈开始查食物的营养成分表，发现其实蔬菜中如苋菜、油菜苔的钙含量高于牛奶、鸡蛋黄和海虾，而海带的钙含量则高于荤菜中含钙量最高的河虾。此后妈妈成了坚定的素食者，从不因为任何美味佳肴的诱惑、朋友家人的规劝而出现过任何动摇。许多人目睹妈妈体质的变化后都不再反对妈妈素食，但仍会说“你以后怀小宝宝还是要吃点荤的，否则宝宝会营养不良”。妈妈都置之一笑，因为妈妈相信科学的数据、事实，而不迷信“动物蛋白是最有营养的”。

妈妈在怀我以前，曾做过一次全面的体检，体检医生惊诧于妈妈红细胞和白细胞的质量，说妈妈是她检查至今几乎没见过的红细胞活力如此之强的人，但妈妈告诉她在自己素食半年时所做的检查还是被诊断为红细胞质量较差属亚健康状态，以至这位医生都忍不住赞叹的口气告诉其他体检者妈妈的情况。

我来到这个世界以前

妈妈发现有我的时候，离她去澳大利亚和马来西亚只有短短的几天时间了，自信的妈妈仍然决定不改变出行计划，要知道那时妈妈已经快满37岁了，据说许多高龄准妈妈是连门都不敢出的。妈妈在悉尼淋了一场大雨坐在歌剧院里靠体温捂干衣服和丝袜后染上了严重的咳嗽。但为了我的健康，妈妈坚持没有吃任何药，硬是靠喝水和姜茶坚持了下来。妈妈在国外时非常辛苦，经常每晚睡三、四个小时。为了节约时间和费用，跨国还坐整夜的航班，好在我很争气，没有给妈妈惹什么麻烦。到回国的飞机在北京降落后，和妈妈同去的一位阿姨说：“我看你倒若无其事，可我到现在心中石头才算落地。”

回国后妈妈又很快投入工作，出庭、谈判、出差，甚至三个晚上中有两晚坐来回火车赶到山东去开庭，我终于不忍心看妈妈这么辛苦，给了妈妈点颜色，于是妈妈被迫在家休息。但是妈妈的“休息”可不是真正的休息，她天天起床后坐在沙发上打工作电话、修改或书写文书，同事上门来商议工作、签字，即使是闲暇时妈妈还帮我织了好几件漂亮的令人啧啧称道的小毛衣。

这样的日子过了近两个月，妈妈又开始活动了。妈妈是不出门则已，一出门就去了北京，因为要开一个仲裁庭。此后，妈妈又是一发而不可收拾去宁波爬山，去北京做评委，一直到我出生前的两周，妈妈还在开庭。

这些日子里，妈妈并没有改变素食，但妈妈看了国内外许多关于胎教、孕期营养的书籍，知道韩国着名神童的母亲也是素食者，在欧美有许多素食的母亲，不少书籍还特别为素食母亲提供指导。同时，妈妈还按照食物营养成分合理安排饮食，每周保证吃海带、紫菜、黑木耳一两次，每天吃黄瓜、胡萝卜、蕃茄、西兰花、青椒等蔬菜。在家中休息的那段时间，妈妈饮食的量和品种并不多，一位年长的名中医在给妈妈号过脉后对妈妈的素食表示了首肯：“母体向胎儿供给营养靠脐带传输，你食素血液清，胎儿一定会长得健康，也不会营养不良。如果胎儿营养供给不足会先从你的体内摄取，你不用特意补什么，青菜萝卜挺好。”妈妈上班以后，则每天按排毒餐的方法，早餐吃一份水果，经常是苹果或弥猴桃，生食一份蔬菜如黄瓜、蕃茄、胡萝卜、西兰花、苦瓜、青椒，一份清蒸的土豆或红薯，以及杂粮馒头或稀饭，有时喝混合豆浆（花生、薏仁、黑豆、黄豆等制成）；午餐晚餐尽量少食油、盐、糖，经常吃原味的蔬菜汤——即把各种新鲜蔬菜放在水里煮，不放任何调料，可清香啦！于是妈妈的脸色越发红润，身材也

没有什么大变化。妈妈在我出生以前只比原来重了11公斤，每次去体检妈妈的体重增长都是一周长0.5公斤（这可是国际标准），而各项指标又表明妈妈既不贫血也不缺钙，更没有血糖高、血压高等孕妇常见的问题，每次体检医生都会告诉妈妈：“宝宝长得很大。”妈妈就会很得意“素食的好处就是只长宝宝不胖妈妈”。

在我出生前几周，妈妈在枣子树遇到一位正巧已满百日的小哥哥。他妈妈告诉我妈妈，素宝宝很乖很好带，睡醒了自己玩，只有饿了和要睡的时候会哭几声，要大便时会有难受的表情，所以一满月就能把大便了。原来妈妈担心日后工作繁忙，有了我会牵制很多精力的顾虑也因此打消了。

我出生了

我比医生预计的时间晚了四天来到这个世界，我出生时就睁大了眼睛，医生给我综合评分打了十分，这可是满分。我的体重有3.44千克，可是我并不胖，妈妈说我得到的营养都是蛋白质和矿物质。

我们比常规提前了一天出院。回家后妈妈找了一位月嫂周阿姨，周阿姨是一名有十多年带小孩经验、经过专业培训、非常敬业又富有爱心的阿姨，她简直无法相信素食的妈妈能够给我提供足够的乳汁，但妈妈的母乳完全超出我的食量。周阿姨对此惊诧不已，说她服务过的妈妈们吃鱼汤、肉汤、鸡汤大补，可是通常仍无法满足宝宝的需求而不得不增加奶粉，但周阿姨仍然担心妈妈乳汁的营养成分，一会儿说如果到体检时宝宝每天长50克那就说明素母乳营养没问题，一会儿又说宝宝的大便与其他宝宝的不一样。可是妈妈却稳坐泰山，还常对我说：“你可得给素宝宝长脸。”
我当然不含糊，除了出生的头两个晚上饿着了睡不着，从第三天开始就天天晚上呼呼大睡，一般能睡五、六个小时，从不打扰大人休息——哪怕白天睡得再多。说到白天睡觉，我可有点让大人们犯愁，别的小孩一天要睡近二十个小时，可我在月子里白天就不怎么愿睡，只有客人来的时候我才睡，大声讲话也没关系，搞得妈妈哭笑不得地说：“你要是喜欢在客人面前表现乖，赶明儿我天天请一帮客人来玩。”嘿，我这是懂事，妈妈怎么不理解呢！后来妈妈的一位朋友说，小孩子白天不睡说明她精力旺盛，妈妈才宽心了。现在我大点了，白天开始有规律地睡了，妈妈可高兴啦！

出生20来天，妈妈就让我游泳了，游泳可真是舒服，有时觉得困了我还在水里小憩上一会儿。一个月不到我已经会对人微笑了，爸爸把我放在腿上抱着，我看着他就笑着和他“哦哦啊啊”地交流。妈妈看到书上说一般要到三个月才能发出啊哦等元音呢！到40多天时，有一天周阿姨给我做抚触，我还发出了“阿——姨——”的声音呢，虽然大人们知道我是无意的，可还是乐得前俯后仰。

我42天时按规定去医院检查，别的宝宝都穿长袖长裤，不少宝宝还戴了手套，包了包被，可我就穿了件无袖的连衫短裤在医院的冷空调下若无其事，倒是别的宝宝的妈妈有些担心，要周阿姨帮我用毛巾盖盖好。医生检查时，我一躺下就对医生咧开嘴笑，乐得严肃的医生也笑着说：“宝宝怎么这么乖”，我是胎儿时妈妈就教育我要友善待人，对医生笑笑当然是应该的。检查结果我的体重正好是每天长50克，其他方面也都很正常。医生说有人认为吃母乳不用补钙，但她还是建议适当补。妈妈相信自己的乳汁已经有足够的钙，因为我的身高已经超过中国女婴的标准了，为了验证她的判断，妈妈特地买了母乳钙试剂条，根据标准平均值应该是8mmol/L，如果低于6.7mmol/L是钙含量不足，测试结果表明，妈妈的乳汁钙含量超过10mmol/L，达到测试最高值。

通过一段时间的生活，周阿姨早已逐步相信素宝宝不会营养不良，看到我的智力和体质，看了这么多检验结果，周阿姨已经成了妈妈的同盟军，带我外出时只要有人说我皮肤好，长得像三、四个月大，周阿姨就会自豪地告诉别人“我们是素宝宝！”周阿姨还说：“以后再到别的宝宝家服务时，一定要告诉新妈妈多吃素。”

妈妈的话

作为楼泰予风的母亲，素食给了我莫大的利益，事实证明让她成为素宝宝也是明智的选择。为了让更多妈妈、准妈妈分享我们的快乐，我以宝宝的口吻写了这段文字，相信宝宝长大后一定会认同我的观点。我们真诚盼望她成长为一个善良、正直、心态平和、身体健康的人。

编者按：

楼泰予风的母亲王小咪是律师事务所所长，平时国内外飞来飞去，并常常要出庭，实在没太多时间上论坛……二○○九年六月有素食者询问楼泰予风近况，小咪乐呵呵地回复如下：

一、楼泰予风已经上幼儿园啦，长得健壮结实，全班30多个宝宝中，有10多位有各种各样的营养问题，咱予风一切OK。

二、予风是班上年纪倒数的宝宝，但是智力全然不会逊色于其他的比她大的宝宝……三、予风每天自带盒饭上学，学校很关心她的营养，经分析，她的盒饭组合营养很全面哦……予风口齿伶俐与反应速度，超出一般同龄孩子很多，估计可能与妈妈怀孕时的胎教及喂母乳的需要而当妈妈的小跟班，平时耳濡目染有关。

（转载自中华素食网）

【附 录】

蛋的迷失

女儿将满10岁，小学四年级，身材魁梧，是学校游泳队队员。一年前某日游完泳回家，一直甩着头说耳中有水，单着脚跳来跳去，用了棉花棒后也没改善。带她去看医生，说是有些中耳发炎，吃了几天药后，医生说已经痊愈了，但是女儿开始习惯性地快速摇头，慢慢变本加厉。我说你耳朵已经好了，不要再摇头了，她只是无辜地看着我。一段时间后，除了摇头，她开始下意识地常常一手捏着两颊，嘟出嘴巴。我刚发现时，还笑着请她不要再作怪样，渐渐的女儿简直是无时不刻地捏着两颊。看电视时，做功课时，随时随地都捏着嘴巴。

女儿自出生就容貌出众，鼻高耳肥，个性大而化之，从小看到她的人都常惊呼："好帅！"每每要向人说明她实在是女儿身。有一次到友人家中玩了一天，还一起吃饭。离开后这位前国防部长向夫人说，从没看过长得这么好的小男生！连有一面之缘的地皎法师见到她就说："这位查甫囝仔生得真庄严！"我说："这位是查某囡仔！"法师连忙抬头再看，笑笑说："要转男儿身没转过来！"这么一位容貌端正的女儿，几个月来每天从早到晚不是摇头就是捏脸嘟嘴，看得我气急攻心，见到她又以手捏脸，我就打她捏脸的手，渐渐地母女关系越来越紧张。当我恶狠狠的打下她的手，她有时委屈的哭，让我甚为懊悔，有时她就跟我怒目相向，后来就常常躲着我。我的先生修养甚好，见我生气时就说："女儿，不要作怪样惹妈妈生气！"几个月不见改善后，先生也几次打了她的手。

就这样吵吵闹闹几个月后，有一位不甚相熟的朋友突然来访，她十多年来旅居国外，难得回台。学佛近二十年来，即使居住国外，两夫妻亦每日精进念佛诵经。三年前回台时，见到初学佛法的先生与我法喜充满的样子，印象深刻。而她也跟我们分享她几年前开始有神通的因缘。这次回台几日，有一个下午的空闲，就想来看看我们，听听我们学佛的心得。不料她一见到我女儿就说，这个孩子有一千多只鸡的众生围绕在她的头部，已经影响她的眼睛、鼻子、耳朵还有嘴巴，现在已深入到头部，影响她的情绪与思考。我闻言大惊，问："她前世杀害的鸡吗？""不是喔，是这一世。""这一世哪来跟这么多鸡结怨哪！那怎么办呢？"我累累地看着整个晚上依然还是摇着头、捏着嘴的女儿半天，无力地问她："你在吃素以前有很喜欢吃鸡肉吗？""没有啊！""你觉得我们家在吃素以前常常煮鸡肉吗？""我觉得我们家以前吃猪肉的机会比鸡肉多！""你这几个月来做着怪样，有想到跟鸡有关吗？"女儿摇摇头说："我在学校里和同学讲话的时候还会这样呢！"女儿说着将两颊的肉吸入嘴里咬住，尖着嘴巴还上下点头。"天啊！我怎么没看过？""我哪敢给妈妈看到啊！""唉！怎么办呢？你也素食快二年了，我们法会也办了，你的问题也没解决，哪来一千多只鸡啊！"我不仅陷入沉思……突然，脑中灵光一闪："会不会是鸡蛋！"

婚前不谙厨艺的我，婚后亦无多少长进。在我生这大女儿时，婆婆在我生产当日就送来鸡汤煨蛋，汤锅只有六个蛋，没有鸡肉。"啊！六个蛋怎么吃啊！"

"生蛋要补蛋！在我们家乡，产妇坐月子每天就是吃鸡蛋。你看鸡蛋多有营养，一只鸡蛋就可以孵出一只鸡。"之后婆婆每天都要我吃蛋，虽然我也请别人帮忙吃，但是一坐完月子，我的胆固醇就过高，不敢多吃蛋了。而女儿一到书上说可以吃四分之一蛋黄的时候，我就迫不及待地喂她。照着书上增加到全蛋，每天丝毫不敢怠慢。蒸全蛋时，要用温的高汤或鸡汤打入鸡蛋再加些青菜，以保鲜膜包好再蒸。每天下班一进家门，就要问菲佣：女儿蒸蛋吃了没？即使假日带她出游，也要带一个白水煮蛋，当日一定让她吃完。我对煮食非常没信心，虽然自己对食物很不讲究，但是对女儿的营养可不能马虎，只要她一天吃进一个鸡蛋，我就放下心了，其他再随意补充一些食物即可。

如此到她快5岁时，先生与我接触了佛法，虽然没有马上改为素食，但食物也渐渐清淡，对于女儿吃蛋就没那么紧逼盯人，但还是觉得几天没吃肉没关系，几天没吃蛋要补充才安心。在戒除肉食后，一直没办法完全不吃蛋。女儿7岁半时，不知情的上慧下深法师给我一卷访谈赖金声居士的录音带。职业是医院检验师的赖居士随机四处买来盒装一盒十个的鸡蛋，以恒温26度孵化。从一开始的孵出五只鸡到渐有经验后，每盒都可以孵出八只鸡左右。我听后真觉得不可思议，一般货架上的鸡蛋，不都是生蛋鸡下的蛋，养鸡场里应该没有公鸡才对，怎么还能孵出鸡来？师父提倡素食不遗余力，我们亦谨遵教诲，惟独对于吃蛋，还是存着疑问，觉得吃的只是"胚蛋"，没有杀生问题。听了录音带后，才毅然断念再吃蛋。之前担心女儿们有很多含蛋的面包糕饼不能吃会让她们产生大烦恼，没想到跟她们沟通后，她们就很自然地会去确定糕饼有无含蛋，不含蛋才吃，之前真是太小看她们了。

大女儿在吃素之前已有严重鼻子过敏的毛病，吃素之后较为好转。而二女儿在1岁半时我们已接触佛法，何况我对二女儿所花的心力确实不如老大，没那样穷凶极恶地盯着她吃蛋。虽然西医曾说二女儿也有过敏性鼻炎，但是也只有感冒时流流鼻涕，过后就好了。如果真的是因为吃鸡蛋的业因，杀害了鸡只众生，那大女儿这一世所吃的鸡蛋说是二千个也不无可能。

"一定是吃鸡蛋的缘故，女儿啊！你这辈子已经吃了一千多个鸡蛋了！""我吃了一千多个鸡蛋哪！""是啊！从你才几个月大，妈妈就天天喂你吃鸡蛋，即使出去玩也不放过，你记得你每天要吃蛋吗？"女儿摇摇头，她每天只顾玩，不记得这些。"妈妈真忏悔，为了自己的孩子，去吃别人的孩子。伤害了这么多众生，让你担了这么多罪业，还每天对你发火。妈妈现在对这些众生忏悔，还要向你道歉！"女儿只是呆呆地看着我。

隔天女儿一觉醒来，头也不摇了，也不去捏嘴了，所有的怪毛病一夕之间通通不见了。我看着

她跑来跑去，没向她提醒她的毛病怎么都好了。我心里真是百感交集。一场丰盛的法会，若对我们所伤害的众生不起忏悔之心，只是想超度她们的话，诵再多的经咒，供再多的供品都无太大意义。寺里每月朝山的活动意义甚大，每一拜的忏悔文中，对我们所伤害的众生忏悔，才能让他们放下执着，随着佛菩萨往生善处。而我们在日常生活中所遇到令我们愤怒的事，追根究底自己亦难辞其咎。

我想起在大女儿之前，曾有一次怀孕。虽然先生与我年龄已然不小，因为才结婚半年，对于这位不速之客不甚欢迎。不料在得知怀孕才三周，等于胎儿才七、八周大，半夜突然出血到医院挂急诊，还未见到医生就到洗手间，毫无痛苦地产下一个完整的紫红色的胚卵在马桶里，随后又产下一个小小的胎盘。出来后告诉先生，我已经流产了，生下一个大型的蛋。虽然如此，还是得上手术房，医生说我先前果然已经排得很干净。出了手术房我就开始哭，虽然从未欢迎过这个孩子，流产却让我难过许久。我想孩子应该是贪着父母的爱才会来。之后我们开始期望孩子再回转，过了半年才怀了这个大女儿。

近日从电视新闻报导得知，为提高蛋鸡之产蛋量，鸡农定期帮母鸡在脖子上打激素，并注射公鸡的精子进蛋鸡的产道，一只公鸡取得的精子可以分打到十只母鸡身上，以刺激母鸡不断地下蛋，这是所有的养鸡场都普遍使用的方法，难怪盒装鸡蛋可以孵出小鸡。

目前吃蛋奶素者，有人不相信市售盒装鸡蛋可以孵出小鸡；有人相信可孵出鸡仔，但说只要不去孵它就不会有腥血。所有动物的胎儿，原始都是一个卵泡。每一个鸡蛋都是母鸡的孩子，试问母鸡会不会同意我们吃它的蛋？即使这个蛋可能孵不出小鸡。
感谢佛菩萨让我因此因缘有所领悟，更借此告诉大众，“鸡蛋绝对不可以吃！”
小说及论书的文证

周武帝“好食鸡卵，一食数枚”。死后被狱卒用铁梁押之剖胁，“鸡子全出，可十余斛。”
（《冥报记》——周武帝）

又有十三岁小儿，常盗别家鸡卵食之。某日，被引至城北门内，“地皆热灰碎火，深才没踝，儿忽呼叫，走赴南门，垂至而闭；又走东西北门，亦皆如是。”村人皆见此儿在田中啼叫驰走；其父大声呼其名，城灰忽不见。“视之，其足半胫已上，血肉燋干；其膝以下，洪烂如炙。抱归养疗，髀肉如故，膝下遂为枯骨。”
（《冥报记》——隋?冀州小儿）
鸡卵似是一般食物，为何报罚如此惨酷，且不分帝王、小儿?

梁?真谛译《显识论》云：“一切出卵不可食，皆有子也”。素食的利益未孵之卵，仍有生命，食之即等于杀生；唐?怀信《释门自镜录》卷下“害物伤慈录”八：“（支遁）以为：鸡卵受气未足，谓非有命，言食之无罪。其师戒素之僧，恒常诲励，遁快辩直言，师莫能屈。师既亡后，忽复见形，取鸡卵，对遁掷地，乃有鸡雏从卵而出，飞翔饮啄；遁意稍疑，未能全革。后复欲食之，遂梦有夫妇二人，胡跪……衔鸡子，从遁前扣破，皆有白衣儿，从内而出。觉已，深自悔责，蔬食终身。”一生多食，累积杀业，生前即受“焦热地狱”之苦。
南无阿弥陀佛

师兄，末学来推荐一个文档，里面集合了很多传统文化、戒淫修福、中医养生、净土宗念佛等善书、经论，希望能够帮助到您和您身边的人！
http://pan.baidu.com/s/1kTunurP
善书合集,请下载后，随缘流通！
南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛

弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
http://liutongfabao.taobao.com/?v=1
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！
净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/
净宗专页
http://www.jingzongfashi.com/
弘愿寺网站
http://www.hongyuansi.com/
南无阿弥陀佛
http://pan.baidu.com/s/1bnAJHiZ
这个网盘内储存的是净土宗经论
最近收集（精排版本，排除了诸如非段落换行、空格等格式错误）！请下载、解压后，随缘流通！
佛教音乐(一心念佛)
http://pan.baidu.com/s/1zi1rh
净土宗法义开示（MP3）
http://pan.baidu.com/s/1mg1FyGS

弘愿寺最新版电子书
http://pan.baidu.com/s/1sjpo0Fj#dir
超级QQ群：
善导专修念佛群二 59659710
善导专修念佛群三 151654835

一心专念弥陀名号，行住坐卧，不问时节久近，念念不舍者，是名正定之业。顺彼佛愿故。
http://hi.baidu.com/new/980798565
我的百度空间，欢迎来做客！
弘扬和落实中华传统文化
http://pan.baidu.com/s/1bnhbS4Z
东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi
戒色百科全书

http://pan.baidu.com/share/link?shareid=617125&uk=2701938221请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）http://pan.baidu.com/s/1EaNq6
般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou
念佛群：189181812 49181252 65904156 186655372 28338746 164106671 21565225 169232847 11218660 109133876 161774032 212248265